

# レシピ公開「揚げないエビ天そば」

\*

いよいよ12月になり、今年もラストスパートです。急に寒くなりましたので温かいものを食べて元気をつけましょう。

でんぷん蕎麦でつくる「揚げないエビ天そば」のレシピを公開しました。天ぷらは食べたいけれど、面倒だな、、、と思っている方、是非お試しください。



1食あたり、**エネルギー**415kcal**たんぱく質**は7.8gです。  
(普通のそば100gで作った場合 エネルギー411calたんぱく質16.6g)